

# すっきりした暮らしに 物を減らすコツ

## 01 物が多過ぎるデメリット

家に物が多すぎると、いろいろな物が目につき仕事や家事に集中しにくい環境になります。サボりへの誘惑だけではなく、視覚情報の多さが脳に負担をかける場合もあります。さらに、きちんと整理整頓できていないことへのいら立ちからストレスを感じることがも。また、探し物がなかなか見つからず、結局同じ物を購入してますます物が増えていくという悪循環も考えられます。

## 02 ルールを決めましょう

物を減らすためには、まずルールを決めましょう。例えば服はクローゼットに収まるだけ残して、余った服は処分するというように収納量(場所)をあらかじめ決めておくやり方です。1年以上



掃除や整理をしても、何かしら家の中が片付いているように見えない。そんな場合は、そもそもスペースに対して物が多過ぎるのかもしれませんが、家の物は、自然に減ることはなく、捨てる、譲るといった具体的な行動が必要です。物が多過ぎると、思いがけないデメリットもあります。今回は、物を減らすコツについて考えます。



## 03 捨てる以外の選択肢も

まだ使えるものは、フリーマーケットで売ったり、人に譲ったりするのも良いでしょう。物を処分することに抵抗を感じる方も、必要な人のために役立つと考えると手放すきっかけになります。ただし、一度に家全体を片付けようとすると気が重くなったり收拾がつかなくなることもあるので、例えば毎週日曜日に1カ所ずつ片付けていくといったルールを設けて、無理せずに継続してみましよう。